MINISTERUL EDUCAŢIEI AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
FACULTATEA SPORT

COORDONAT,
Ministerul Educaţiei
al Republicii Moldova

__________ / MINISTRU
„26" iulie 2017

APROBAT,
Senatul Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport
Proces-verbal nr. 10
din „22" 06.2017
__________ / Manolachi V.

PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT

Domeniul general de studiu – *100 Ştiinţe ale sportului*
Domeniul de formare profesională la ciclul I – *1000 Ştiinţe ale sportului*
Specialitatea – *1000.3 Fitness şi programe de recreare*
Numărul total credite – *180 credite*
Titlul obţinut - *licenţiat în Ştiinţe ale sportului*
Baza admiterii: *diplomă de BAC sau un alt act echivalent de studii, diplomă de studii superioare*
Forma de învăţământ – *cu frecvenţă*

Înregistrat nr. 12159 din „26" 07.2017

GRAFICUL PROCESULUI DE STUDII

(calendarul universitar)

Anul de studii	**Activităţi didactice**		**Sesiuni de examene**		**Stagii de practică**	**Vacanţe**		
	Sem. I	***Sem. II***	***Iarnă***	***Vară***		***Iarnă***	***Primăvară***	***Vară***
1	15 săptămâni	15 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni		2 săptămâni	1 săptămână	8 săptămâni
2	15 săptămâni	11 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni	4 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	8 săptămâni
3	11 săptămâni	12 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni	7 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	

Repartizarea disciplinelor pe anii de studii

Codul disciplinei	Denumirea disciplinelor	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe tipul de activități			Forma de evaluare	Nr. de credite
			Contact direct	Lucru individual	curs	seminarii	L/P		
1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**
ANUL I Semestrul 1									
F 01 O. 01	Anatomia şi morfologia sportivă	180	90	90	2		4	ex	6
F 01 O. 02	Pedagogia generală	90	45	45	2	1		ex	3
F 01 O. 03	Teoria și metodica culturii fizice	120	60	60	2	2		ex	4
G 01 O. 04	Limba modernă (I)	180	90	90			6	ex	6
G 01 O. 05	Tehnologii informaționale	90	45	45			3	ex	3
S 01 O. 06	Gimnastica artistică*	120	80	40	1		3	ex	4
S 01 O. 07	Înotul sportiv*	120	80	40	1		3	ex	4
TOTAL ORE SEMESTRUL 1		**900**	**490**	**410**					**30**
ANUL I Semestrul 2									
F 02 O. 08	Fiziologia umană şi ergofiziologia	180	90	90	2		4	ex	6
F 02 O. 09	Biochimia	90	45	45	1		2	ex	3
F 02 O. 10	Teoria și metodica culturii fizice recreative	120	60	60	2	2		ex	4
G 02 O. 11	Limba modernă (II)	120	60	60			4	ex	4
G 02 O. 12	Cultura comunicării și limbajul de specialitate	120	60	60	2		2	ex	4
S 02 O. 13	Bazele teoretice ale fitness-ului	120	60	60	2	1	1	ex	4
S 02 O. 14	Fitness-aerobica	150	75	75	1		4	ex	5
TOTAL ORE SEMESTRUL 2		**900**	**520**	**380**					**30**
TOTAL ORE ANUL I		**1800**	**1010**	**790**					**60**
ANUL II Semestrul 3									
F 03 O. 15	Medicina sportivă, masajul şi gimnastica medicală	180	90	90	2		4	ex	6
F 03 O. 16	Biomecanica	90	45	45	1		2	ex	3
F 03 O. 17	Psihologia generală	90	45	45	2	1		ex	3
G 03 O. 18	Turism sportiv	120	60	60			4	ex	4
S 03 O. 19	Atletism*	120	80	40	1		3	ex	4
S 03 O. 20	Fitness-ul de forţă	120	60	60	1		3	ex	4
S 03 O. 21	Metodologia fitness-ului	180	90	90	1	1	4	ex	6
TOTAL ORE SEMESTRUL 3		**900**	**450**	**450**					**30**

ANUL II Semestrul 4									
F 04 O. 22	Igiena sportului	90	45	45	1		2	ex	3
U 04 A. 23	Etica și deontologia profesională	90	45	45	2	1		ex	3
U 04 A. 24	Consiliere educațională și a carierei								
S 04 O. 25	Jocurile sportive*	180	120	60	1		5	ex	6
S 04 O. 26	Tehnologia fitness-aerobicii	90	45	45	1		2	ex	3
S 04 A. 27	Programe de fitness-aerobică	90	45	45	2	1		ex	3
S 04 A. 28	Programe de fitness-forţă								
S 04 O. 29	Sporturi de lupte*	120	80	40	1		3	ex	4
	Practica de inițiere	240	120	120					8
	TOTAL ORE SEMESTRUL 4	**900**	**465**	**435**					**30**
	TOTAL ORE ANUL II	**1800**	**915**	**885**					**60**
ANUL III Semestrul 5									
U 05 A. 30	Bazele statului și dreptului	90	45	45	2	1		ex	3
U 05 A. 31	Drept european								
U 05 A. 32	Bazele teoriei economice	90	45	45	2	1		ex	3
U 05 A. 33	Economia culturii fizice								
S 05 O. 34	Tehnica fitness-aerobicii	90	45	45	1		2	ex	3
S 05 O. 35	Tehnologia pedagogică a fitness-ului de forţă	150	75	75	1		4	ex	5
S 05 O. 36	Bazele teoretico-metodice ale activităţii de cercetare şi metrologia sportivă	120	60	60	2	2		ex	4
S 05 A. 37	Creativitatea în sport	120	60	60	2	2		ex	4
S 05 A. 38	Management şi legislaţie în sport								
	Practica tehnologică	240	120	120				Ex	8
	TOTAL ORE SEMESTRUL 5	**900**	**450**	**450**					**30**
ANUL III Semestrul 6									
F 06 O. 39	Incluziunea persoanelor cu cerinţe educaţionale speciale	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 40	Civilizația europeană	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 41	Politologia								
U 06 O. 42	Elemente de cultură universală și națională	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 43	Interculturalitate								
U 06 A. 44	Filosofia și logica domeniului de formare profesională	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 45	Istoria mentalităților colective								
S 06 A. 46	Tehnica de fitness-forţă	90	45	45	1	2		ex	3
S 06 A. 47	Programe wellness								
	Practica de licență	180	90	90				ex	6
	Examen de licență	270	135	135					9

TOTAL ORE SEMESTRUL 6	**900**	**450**	**450**					**30**
TOTAL ORE ANUL III	**1800**	**900**	**900**					**60**
TOTAL PE ANII DE STUDII	**5400**	**2825**	**2575**					**180**

LEGENDĂ:
F - componenta fundamentală; G - componenta de formare a abilităţilor şi competenţelor generale; U - componenta de orientare socioumanistică;
S - componenta de orientare spre o specialitate; M - componenta de orientare către un alt domeniu de formare în ciclul II (master).
P - prelegeri; S - seminare; L - lucrări practice; ex - examene.
O – obligatorie; A – opţională; L – facultativă (libera alegere)

Stagiile de practică

Nr. D/o	**Tipul practicii**	**Anul de studii**	**Numărul semestrului**	**Durata săpt. / ore Perioada de timp**	**Nr/ credite**
1.	**Practica de specialitate**				
	• Practica de inițiere	II	Sem. 4	4 săpt. / 240 ore 30.01-29.02	8
	• Practica tehnologică	III	Sem. 5	4 săpt./ 240 ore 18.09-15.10	8
2.	**Practica de licenţă**	III	Sem. 6	3săpt. / 180ore 17.04-05.05	6
Total				**11 săpt. / 660 ore**	**22**

Examenele de licenţă

Nr. d/o	***Denumirea activităţii***	***Număr de credite***	***Perioada***
1.	Psihologia generală, fiziologia umană	3	Prima săptămână a lunii iunie
2.	Teoria şi metodica fitness-aerobicii și a fitness-ului de forță	3	A doua săptămână a lunii iunie
3.	Teza de licenţă	3	A treia săptămână a lunii iunie

Discipline la libera alegere

Nr. d/o	*Denumirea disciplinei*	*Anul*	*Sem.*	*Ore total*		*Numărul ore săptămânal*			*Evaluări*	*Număr de credite*
				contact	*indiv*	*curs*	*seminar*	*practice*		
1.	Limba română (grupele alolingve)	I	2	60	60			4	ex.	4
2.	Apărarea civilă	III	6	30	30	1		1	ex.	2
	Cantonament de tabără **									
3.	Atletismul (tabăra) I	I	2	30	30			10	ex.	2
4.	Atletismul (tabăra) II	II	4	30	30			10	ex.	2
5.	Nataţia (tabăra)	I	2	30	30			10	ex.	2
6.	Marş turistic (tabăra)	II	4	30	30			10	ex.	2
7.	Fotbal (tabăra)	I	2	30	30			10	ex.	2
8.	Handbal (tabăra)	II	4	30	30			10	ex.	2
9.	Jocuri dinamice (tabăra)	II	4	30	30			10	ex.	2
	Perfecţionarea măiestriei sportive***									
10.	PMS I	I	1	90				6	ex.	3
11.	PMS II	II	3	90				6	ex.	3
12.	PMS III	III	5	90				6	ex.	3
13.	PMS IV	III	6	90				6	ex.	3
14.	PMS V	IV	7	90				6	ex.	3
15.	PMS VI	IV	8	90				6	ex.	3

Discipline de orientare către alt domeniu la ciclul II – Modulul domeniului de Ştiinţe ale educaţiei

Domeniul de Ştiinţe ale educaţiei									
M 02 O.01	Teoria și metodica educației fizice	180	90	90	4	2		ex.	6
M 03 O.02	Psihologia educației fizice	120	60	60	2	2		ex.	4
M 04 O.03	Biomecanica	120	60	60	2		2	ex.	4
M 05 O.04	Didactica atletismului și natației	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.05	Didactica gimnasticii și a luptelor	120	60	60	2	2		ex.	4
M 06 O. 06	Educaţie incluzivă	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O. 07	Didactica jocurilor sportive	120	60	60	2	2		ex.	4
TOTAL ORE DOMENIUL DE ŞTIINŢE ALE EDUCAŢIEI		**900**	**450**	**450**					**30**

Discipline de orientare către alt domeniu la ciclul II – Modulul domeniului Servicii ale securităţii

Domeniul Servicii ale securității									
M 02 O.01	Teoria şi dreptul protecţiei, pazei şi securităţii	180	90	90	2		4	ex.	6
M 03 O.02	Securitatea întreprinderii	120	60	60	1		3	ex.	4
M 04 O.03	Securitatea persoanei protejate	120	60	60	2	2		ex.	4
M 06 O.04	Sistemul organelor securităţii civile şi ordinii publice	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.05	Securitatea tehnologiilor informaţionale	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.06	Mijloace tehnice de protecţie pază şi securitate	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.07	Securitatea bancară	120	60	60	2	2		ex.	4
TOTAL ORE DOMENIUL SERVICII ALE SECURITĂŢII		**900**	**450**	**450**					**30**

Discipline de orientare către alt domeniu la ciclul II - Domeniului Servicii publice

Domeniul Servicii publice									
M 02 O.01	Organizarea şi administrarea întreprinderilor turistice	180	90	90	2		4	ex.	6
M 03 O.02	Bazele teoretice şi metodice ale turismului	120	60	60	1		3	ex.	4
M 04 O.03	Teoria şi metodica turismului sportiv	120	60	60	2		2	ex.	4
M 06 O.04	Topografia şi orientarea sportivă	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.05	Tehnici de ghidaj turistic	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O. 06	Gestiuni hoteliere	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O. 07	Legislaţia turistică a R.M. şi internaţională	120	60	60	2	2		ex.	4
TOTAL ORE DOMENIUL SERVICII PUBLICE		**900**	**450**	**450**					**30**

Modulul psihopedagogic

Cod	***Denumirea disciplinei***	***Ore total***		***Numărul ore săptămânal***			***Evaluări***	***Număr de credite***
		contact	***indiv.***	***curs***	***seminar***	***practice***		
P02O01	Pedagogia generală	45	45	2	1		ex.	3
P05O02	Teoria educaţiei şi teoria instruirii	45	45	2	1		ex.	3
P06O03	Pedagogia educaţiei fizice şi a sportului	45	45	2	1		ex.	3
P03O04	Psihologia generală	45	45	2	1		ex.	3
P05O05	Psihologia vârstelor şi psihologia educaţiei	45	45	2	1		ex.	3
P06O06	Psihologia educaţiei fizice şi a sportului	45	45	2	1		ex.	3
	Didactica educaţiei fizice							
P03O07	Gimnastica / Lupte	60 30/30	60 30/30			3	ex.	4
P04O08	Atletism / Nataţia	60 30/30	60 30/30			3	ex.	4
P03O09	Jocuri Sportive	60 30/30	60 30/30			3	ex.	4
	Stagii de practică							
P04O10	Practica pedagogică I	300						10
P05O11	Practica pedagogică II	360						12
P04O12	Practica de vară	240						8
	Total							**60**

Ponderea unităţilor de curs în planul de învăţământ

№	Componentele	Numărul de credite	Ponderea procentuală
1	Discipline fundamentale (cod F)	**44**	**25%**
2	Discipline de formare a abilităţilor şi competenţelor generale (cod G)	**17**	**9%**
3	Discipline de orientare socioumanistică (cod U)	**18**	**10%**
4	Discipline de orientare spre specializare (cod S)	**70**	**39%**
5	Stagii de practică	**22**	**12%**
6	Examene de licenţă	**9**	**5%**
	Total	**180**	**100%**
1	Discipline la libera alegere	**38**	
2	Discipline de orientare către domeniul de ştiinţe ale educaţiei	**30**	
3	Discipline de orientare către domeniul servicii ale securităţii	**30**	
4	Discipline de orientare către domeniul servicii publice	**30**	

Nota:

***** Discipline practice unde coraportul dintre orele de contact direct şi lucrul individual este modificat în favoarea orelor de contact direct (2/3 la 1/3)

****** Se organizează pe parcursul a trei săptămâni, în perioada de vară, în condiţii de tabără. Se creditează supra numărului total de 180 de credite.

Marşul turistic se realizează după cantonamentele de vară în corespundere cu normativele turismului de categoria I.

*** Lucrul individual, ghidat de profesor, este organizat de regulă în afara orelor de program.

Pentru novici, categoria a II – 180 ore pe anul de studii cu grupa în număr de 12 studenţi; categoria I-II – 240 ore pe an, 8-10 studenţi; CMS, maeştri în sport şi selecţionata universității -360 ore pe an, 4-6 studenţi.

- Lecţiile practice la disciplinele sportive se desfăşoară, de regulă pe subgrupe a câte 8-10 stud., cu excepţia unor probe individuale unde acest număr poate fi mai mic.

- Absolvenţii sunt obligaţi să posede categoria a II sportivă şi titlul de arbitru la proba aleasă.

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Programul de studii **„Servicii”** se încadrează în domeniul general **100 Științe ale sportului**. Programul de studii de licență **1000.3 Fitness și programe de recreare** este elaborat în conformitate cu Planul-cadru pentru studii superioare (ciclul I - Licență, Ciclul II – Master, studii integrate, Ciclul III - Doctorat), aprobat prin ordinul Ministerului Educației nr. 1054 din 29 octombrie 2015. Studiile au durata de 3 ani/ 180 credite, absolvenții fiind Licențiați în **Științe ale sportului** cu specializarea: Fitness și programe de recreare.

Scopul programului de licență constă în modernizarea procesului de pregătire profesională a studenţilor/viitori antrenori de fitness prin crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a sistemului pedagogic de pregătire a cadrelor ştiinţifico-pedagogice în domeniul fitness-ului și culturii fizice recreative, în conformitate cu nivelul de dezvoltare şi cerinţele societăţii contemporane, care ar permite o îmbunătăţire substanţială a calităţii instruirii şi rolului sociocultural al culturii fizice recreative în formarea personalităţii omului.

Admiterea la program se realizează conform Regulamentului-Cadru privind organizarea admiterii în instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova la studii superioare de licență elaborat în conformitate cu art. 78, 79, 80, 85, 89, 91 din Codul Educației nr. 152 din 17.07.2014

Angajabilitate. În urma realizării planului de învăţământ pentru ciclul I de instruire absolvenţii programului **Științe ale sportului** vor fi angajaţi în câmpul muncii în calitate de: *antrenor fitness şi programe de recreare, antrenor-instructor fitness şi programe de recreare, antrenor-metodist fitness şi programe de recreare, instructor-metodist fitness şi programe de recreare, instructor fitness şi programe de recreare, instructor-animator, coordonator stagii de practică, instructor activitatea organizatorică de masă*.

Regulile privind **promovarea academică**/finalizarea programului de studiu, studenții trebuie să participe și să susțină examene în volum de 180 de credite ECTS, divizat în 6 semestre. Un semestru cuprinde unități de învățare ce corespund la 30 de credite ECTS.

Programele analitice:

- sunt elaborate în consonanţă cu acumulările în cunoașterea științifică a domeniului;
- au la bază sistemul creditelor transferabile, existând o relativă unitate de vedere la nivel național asupra conținutului acestora;
- oferă posibilitatea unei pregătiri fundamentale ce reprezintă o oportunitate pentru cursanți, ce poate fi apoi extinsă prin studii de masterat;
- asigura nivelul de cunoștințe la nivel licență pentru practicarea profesiei.

Titlul obținut – Licenţiat în Științe ale sportului.

La finalizarea programului de formare absolventul va deține următoarele **competențe*:***

Competențele profesionale și transversale ale programului de studii **Științe ale sportului** *(ciclul I – studii superioare de licență)*
Specialitatea – Fitness și programe de recreare

Competențe transversale	**Competențe de dezvoltare personală și profesională**	**8. Dezvoltare personală și profesională**	Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră.
	Competențe de rol	**7. Interacțiune socială**	Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul culturii fizice recreative și din domenii înrudite; capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
		6. Autonomie și responsabilitate	Executarea responsabilă a sarcinilor profesională în condițiile unei autonomii restrînse și asistența calificată să dirijeze procesul de antrenament cu caracter de fortificare în condițiile modificărilor permanente și cerințelor societății, asigurînd securitatea vitală și respectarea normelor de securitate în desfășurarea activităților de cultura fizică recreativă.
Competențe profesionale	**Abilități (dimensiunea funcțional-acțională)**	**5. Creativitate și inovare**	Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, programelor de fitness și sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice; capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului; abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului culturii fizice recreative în procesul de elaborare a diferitor tipuri de proiecte; posedarea nivelului productiv cu elemente de creație în procesul de proiectare și programare a activităților instructive de antrenament specifice procesului culturii fizice recreative.
		4. Reflecție critică și constructivă	Abilitatea de a selecta, explica și demonstra mijloacele didactice specifice culturii fizice recreative selectate în raport cu obiectivele de instruire propuse; aprecierea critică a metodelor și tehnicilor de cunoaștere a caracteristicilor dezvoltării motrice și psihomotrice a persoanelor; demonstrarea abilităților de analiză critic-constructivă a conceptelor, teoriilor, modelelor și metodelor sub forma judecăților constatative; gîndirea constructivistă privind diversitatea modalităților de planificare, organizare, desfășurare și evaluare a activităților de instruire specifice culturii fizice recreative pentru încurajarea persoanelor de a practica sistematic exercițiile fizice.
		3. Aplicare, transfer și rezolvare de probleme	Proiectarea conținuturilor instruirii astfel, încît să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaționale, volitive, atitudinale; de a aplica metodologia specifică instruirii conținuturilor din fitness, aerobica, atletism, gimnastică, jocuri sportive la diferite cicluri de învățămînt; abilitatea de rezolvare a problemelor/situațiilor concrete specifice culturii fizice recreative prin aplicarea principiilor și metodelor de bază; abilitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităților de vîrstă, de sex, nivelul de pregătire și obiectivelor propuse.
	Cunoștințe (dimensiunea cognitivă)	**2. Explicare și interpretare**	Explicarea și interpretarea concepției actuale despre locul și rolul culturii fizice recreative, ca parte integrantă a acțiunii educaționale și culturale; cunoașterea și explicarea mecanismelor și legilor motricității, corelarea lor în funcție de contextul socio-cultural; de a identifica și interpreta valențele formative ale culturii fizice recreative; înțelegerea și utilizarea metodelor consacrate de analiză și interpretare creativă în elaborarea structurilor motrice și programelor de fitness; utilizarea cunoștințelor de bază din domeniul culturii fizice recreative, explicarea și interpretarea a diverse tipuri de abordări, concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului culturii fizice recreative.
		1. Cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific	Cunoașterea principiilor și metodelor de bază ale domeniului fitness-ului și a programelor de recreare; cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora; de a asimila conținuturi științifice proprii teoriei și didacticii culturii fizice recreative; valorificarea sistematică, selectiv adecvată a celor mai noi informații din domeniul fitness-ului și a programelor de recreare, teorii și modele de acțiune concretă, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.